



Fetaostfylld strutsfilé med koriander- och ingefärsgrönsaker

Ingredienser 6 personer

1 kg	strutsfilé
120 g	fetaost
1 st	hushållssnöre
6 st	vitlösklyfta, skalad
0,75 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
2 msk	smör, till stekning

Grönsaker

1 st	purjolök, stor
2 st	röd paprika
1 st	blomkålshuvud
1 burk	vattenkastanj
2 msk	rapsolja
0,5 dl	söt soja, t ex. ketjap manis
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
1 msk	ingefära, färsk riven
1 dl	färsk koriander, grovhackad

Tillagning

1. Sätt ugnen på 150°. Skär ett längsgående snitt på filén med en vass kniv med långt knivblad och vik ut köttet efter hand. Se till att köttplattan inte blir tjockare än ett par centimeter. Skär med små kontrollerade rörelser, tills hela filén har blivit en något så när jämn platta.
2. Smula och fördela osten ovanpå köttet. Bind ihop med hushållssnöre så att osten stannar kvar. Stick små hål i köttet med en liten vass kniv och späcka med vitlösklyftor. Salta, peppra och bryn köttet i smör runt om. Stek klart mitt i ugnen tills innertemperaturen är 60°. Det tar ca 40 min. Låt köttet vila ca 15 min innan det skärs upp inför servering.
3. Ansa purjolöken. Dela och kärna ur paprikan. Skär grönsakerna i grova bitar. Dela blomkålen i buketter och halvera vattenkastanjerna. Fräs grönsakerna i olja. Tillsätt soja, salt, svartpeppar och ingefära. Låt grönsakerna sjuda ett par minuter under lock. Strö över koriandern före servering.
4. Skär köttet i skivor och servera tillsammans med grönsakerna.